

PLAN FITNESS & ACQUAFITNESS



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.00 - 22.00 TERRA ACQUA 9.00-9.45 SOFT TONE 9.45-10.30 CARDIO & TONE 10.45-11.30 ACQUA SOFT 11.30-12.15 ACQUA GYM 13.00-13.45 ACQUA POWER 18.45-19.30 FULL BODY 19.30-20.30 HATHA YOGA SALA 2 19.30-20.15 FUNCTIONAL	7.00 - 22.00 TERRA ACQUA 7.15-8.15 PILOGA FUSION 9.30-10.15 POSTURAL 10.15-11.00 CORE & FLEXIBILITY 12.45-13.30 FULL BODY 18.15-19.00 CIRCUIT TRAINING 19.00-20.00 YOGA FLOW 19.45-20.30 ACQUA POWER 20.00-21.00 PILOGA FUSION SALA 2 9.00-9.45 SOFT TONE 9.45-10.30 CARDIO & TONE 10.45-11.30 ACQUA MIX 13.00-13.45 ACQUA GYM 18.00-19.45 BEAT FIT 19.45-20.30 CARDIO & TONE 20.00-21.00 PILOGA FUSION SALA 2	8.00 - 22.00 TERRA ACQUA 9.00-9.45 SOFT TONE 9.45-10.30 CARDIO & TONE 10.45-11.30 ACQUA MIX 13.00-14.00 PILATES 17.00-17.45 ACQUA MIX 17.45-18.30 ACQUA POWER 19.00-20.00 BEAT FIT 19.45-20.30 CARDIO & TONE 20.00-21.00 PILOGA FUSION SALA 2	7.00 - 22.00 TERRA ACQUA 7.15-8.15 POWER YOGA 9.30-10.15 POSTURAL 10.15-11.00 FUNCTIONAL 12.30-13.15 ACQUA GYM 13.00-14.00 PILATES 17.00-17.45 ACQUA MIX 17.45-18.30 ACQUA POWER 19.30-20.15 CIRCUIT TRAINING 19.45-20.30 ACQUA MIX 18.30-19.30 PILATES 19.30-20.15 CIRCUIT TRAINING 19.45-20.30 ACQUA MIX 18.00-18.45 BOXE & TONE 18.30-19.15 ACQUA POWER 19.15-20.00 ACQUA GYM 19.45-20.30 TANGO BASE 20.30-21.30 TANGO BASE	8.00 - 22.00 TERRA ACQUA 8.30-9.15 ACQUA MIX 9.15-10.00 ACQUA POWER 10.00-10.45 FULL BODY 10.45-11.30 CORE & FLEXIBILITY 12.30-13.15 ACQUA GYM 13.00-14.00 PILATES 17.00-17.45 ACQUA MIX 17.45-18.30 ACQUA POWER 18.00-18.45 BOXE & TONE 18.30-19.15 ACQUA POWER 19.15-20.00 ACQUA GYM 19.45-20.30 TANGO BASE 20.30-21.30 TANGO BASE	8.30 - 18.00 TERRA ACQUA 8.30-10.15 CIRCUIT TRAINING 10.15-11.00 CORE & FLEXIBILITY 10.45-11.30 ACQUA GYM 12.30-13.15 ACQUA GYM 13.00-14.00 PILATES 17.00-17.45 ACQUA MIX 17.45-18.30 ACQUA POWER 18.00-18.45 BOXE & TONE 18.30-19.15 ACQUA POWER 19.15-20.00 ACQUA GYM 19.45-20.30 TANGO BASE 20.30-21.30 TANGO BASE	8.30 - 14.00 TERRA ACQUA DALLE 10.00 MASTERCLASS 1 A ROTAZIONE A SIEGURO MASTERCLASS 2 A ROTAZIONE

Dal 10
Novembre
2025

- Fitness a bassa intensità
- Fitness a media intensità
- Fitness ad alta intensità
- Acqua a bassa intensità
- Acqua a media intensità
- Acqua ad alta intensità
- Postural, Yoga, Pilates
- Mastercard domenica